

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

VEGETARIANISMO: ANÁLISE DA INFLUÊNCIA NA SAÚDE E NO
MEIO AMBIENTE

Natália Rodrigues Moura

Dayanne da Costa Maynard

Brasília, 2020

Data de apresentação: 05/08/2020

Local: Sala Google Meet – Centro Universitário de Brasília

Membro da banca: Michele Ferro Amorim e Gisele Silva Garcia

RESUMO

O papel da alimentação como determinante de doença tem sido largamente estudado, os benefícios de saúde e riscos associados ao vegetarianismo, bem como os motivos para adotar uma dieta vegetariana podem variar com a idade. Vegetarianismo é a teoria ou prática de viver apenas de vegetais, frutas, grãos, legumes e nozes, geralmente por motivações religiosas, éticas, ambientais ou culturais. Em decorrência das discussões sobre a crise ambiental, algumas estratégias têm sido propostas para a reorientação da relação homem-ambiente. Nesse contexto, o consumo de carne tornou-se temática de discussão. O presente estudo analisa a influência de uma dieta vegetariana na saúde do homem e no meio ambiente. O estudo foi realizado por meio de uma pesquisa de campo, transversal e descritiva. A metodologia utilizada foi a elaboração de um questionário com seis perguntas, para avaliar o tipo de dieta de 78 pessoas vegetarianas e não vegetarianas. Entre os resultados, constatou-se que 61,5% dos indivíduos estão eutróficos e que 84,6% dos indivíduos estariam dispostos ao menos um dia na semana a reduzir o consumo de produtos de origem animal, possibilitando benefícios à saúde que auxiliaria na redução dos impactos ao meio ambiente com a diminuição do desmatamento e emissão dos gases do efeito estufa.

Palavras-chave: vegetarianismo, dieta alimentar, recursos hídricos, sustentabilidade.

INTRODUÇÃO

A palavra ‘vegetariano’ foi usada pela primeira vez pela Associação Vegetariana Britânica em 1842, em relação à ingestão de alimentos à base de plantas, com a intenção de expressar a ideia de que era o consumo de alimentos para manter as pessoas saudáveis. No Brasil, o vegetarianismo vem crescendo e ganhando mais adeptos. Uma pesquisa feita pelo Instituto Ibope no ano de 2018 trouxe a estimativa de que 16% da população é composta por vegetarianos. Isso equivale a cerca de 30 milhões de vegetarianos espalhados pelo país (IBOPE, 2018).

Vegetarianismo, compreende a teoria ou prática de viver apenas de vegetais, frutas, grãos, legumes e nozes, geralmente por motivações religiosas, éticas, ambientais ou culturais. Segundo a União Vegetariana Internacional (UVI), o vegetarianismo contempla a restrição alimentar de carne de bovinos, suínos, aves, peixes e frutos do mar. Porém, alguns vegetarianos, os chamados ovo-lacto-vegetarianos, consomem alguns produtos de origem animal, tais como ovos, leite e seus derivados (NASCIMENTO; SAWYER, 2007).

O vegetarianismo não é um fenômeno moderno, com os alimentos à base de plantas em uma posição central na dieta humana. Segundo Larcen (2006), a dieta humana sofreu mudanças radicais em sua história. Até o início do Holoceno, os indivíduos se alimentavam com base no que caçavam e colecionavam, e depois controlavam o crescimento e o consumo de seus alimentos através da agricultura, uma prática ainda fundamental na vida do ser humano.

O estudo de Worthon (1994) mostrou que não comer carne por causa de preocupações com animais ou saúde era também comum entre os gregos antigos. No contexto histórico, filósofo como Pitágoras, debatia interesses filosóficos, interesses religiosos e responsabilidade ecológica, defendendo uma alimentação sem carne, pois, segundo ele, ela corrompia e atormentava o espírito humano.

Diferentes pesquisas em nutrição demonstraram que o ser humano requer o consumo de proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas e minerais de maneira equilibrada, encontrados em diferentes alimentos distribuídos na natureza. Ademais, é interessante notar que, embora o vegetarianismo implique uma série de mudanças no modo de vida, numerosas pesquisas concordam que a dieta vegetariana traz benefícios para a saúde humana, incluindo controle da hipertensão, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, obesidade e até câncer (DINU *et al.* 2017).

Mais recentemente, o debate sobre o consumo de carne mudou do foco no bem-estar animal para um foco mais forte nas mudanças climáticas. Agora é um argumento recorrente

que, além de outras medidas, como melhorias tecnológicas e redução pela metade da perda e desperdício de alimentos, as mudanças nas dietas baseadas em plantas são fundamentais para enfrentar problemas como desmatamento, escassez de água e gases de efeito estufa da pecuária. Dado que a pecuária é uma importante fonte de emissões de metano e que a produção de carne requer significativamente mais recursos hídricos e terrestres do que a produção de uma quantidade equivalente de produtos frescos. Por isso o vegetarianismo foi promovido como uma maneira de reduzir o impacto das mudanças climáticas e incentivar um uso mais sustentável da terra (VANDERMOERE, 2019).

No estudo de Hatjiathanassiadou *et al.* (2019) acerca do tema de recursos hídricos, os autores trazem a definição de pegada hídrica, que estima o volume total de direcionamento e uso indireto da água doce para produzir os bens e serviços consumidos por um indivíduo ou comunidade.

Com base no que foi exposto, o estudo é de suma importância para mostrar a sociedade atual os impactos que uma alimentação vegetariana pode causar não só na saúde do indivíduo, mas também no meio ambiente. Esses impactos podem ser benéficos ou maléficos à população.

Assim, o seguinte trabalho teve como propósito analisar o impacto de uma dieta vegetariana na saúde do homem e no meio ambiente, através de uma análise quantitativa da alimentação de pessoas vegetarianas e não adeptos à dieta, e com essa amostra mapear o possível impacto ao meio ambiente.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Analisar a influência de uma dieta vegetariana na saúde do homem e no meio ambiente.

Objetivos secundários

- Investigar se há uma relação significativa para o meio ambiente com adoção do vegetarianismo;
- Avaliar os benefícios e malefícios do vegetarianismo;
- Comparar uma dieta vegetariana e uma dieta tradicional com as consequências no meio ambiente.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

Foi realizado um estudo no Distrito Federal, com 78 indivíduos vegetarianos e não vegetarianos compostos por homens e mulheres, dos 20 aos 60 anos.

Desenho do estudo

O estudo foi realizado por meio de uma pesquisa de campo, transversal e descritiva.

Metodologia

O presente estudo foi realizado no Distrito Federal, com homens e mulheres que estavam dispostos a participar. Foi previamente enviado aos indivíduos o termo de consentimento livre e esclarecido – TCLE, depois de autorizado, realizou-se a coleta de dados em maio de 2020.

Considerou-se como forma de recolha de amostra para esta pesquisa, o método por questionário de autopreenchimento *online*, onde permitiu uma maior adesão de participantes. Assim, selecionaram-se diversas questões, organizadas em dois grupos, de acordo com os objetivos do estudo: o grupo I refere-se a dados sociodemográficos e clínicos gerais; o grupo II a questões relacionadas com o padrão alimentar. O questionário foi aplicado à amostra (Apêndice A), para tal, considerou-se a colaboração das redes sociais como: *Facebook*, *instagram* e grupos de *whatsapp* para melhor divulgação do estudo.

O primeiro grupo apresentou um conjunto de questões sociodemográficas para definição da amostra em termos de idade, peso, altura e a presença/ausência de doenças metabólicas ou outras patologias. A partir do peso e altura possibilitou o cálculo do IMC que se traduz na divisão da massa corporal em Kg, pela estatura em metros, elevado ao quadrado, ou seja: $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}$. Através do IMC, pode-se classificar o estado nutricional de indivíduos adultos, tendo em conta os valores apresentados no quadro.

Quadro 1. Classificação do IMC. Brasília-DF, 2020.

Classificação	IMC (Kg/m ²)
- Baixo peso	<18,5
- Eutrofia	18,5 - 24,9
- Excesso de peso	25 - 29,9

- Obesidade, grau I	30 - 34,9
- Obesidade, grau II	35 – 39,9
- Obesidade grau III	> 40

Fonte: Adaptado do National Institutes of Health, National Heart, Lung and Blood Institute, 1998.

Em relação às doenças metabólicas e outras patologias, em caso afirmativo da presença, apresentou uma questão de escolha múltipla com as seguintes opções: diabetes, hipertensão arterial, osteoporose, depressão, hipercolesterolemia, doença cardiovascular, doença renal ou outra opção descrita pelo participante caso não se encontrasse na lista.

O segundo grupo analisou o padrão alimentar com o objetivo de definir o perfil alimentar e da saúde geral da amostra, analisando neste grupo: abstenção ou não ao consumo de carne, tipo de vegetarianismo, motivações relativas à adoção do padrão alimentar e atividade física.

Para classificar o tipo de vegetarianismo entende-se como “dieta vegetariana” um consumo alimentar que utiliza predominantemente os alimentos de origem vegetal (CULLUMDUGAN, 2015; ADA, 2009), exclui quase sempre a carne, mas pode incluir ovos ou laticínios, e pescado:

- Ovo-lacto-vegetariano – exclui carne e pescado, permite ovos e laticínios;
- Pesco-vegetariano – exclui carne, permite ovos, laticínios e pescado;
- Vegano ou vegetariano estrito – exclui todos os alimentos de origem animal;
- Macrobiótico – pode ser semelhante a qualquer um dos grupos acima descritos, mas com um maior predomínio de leguminosas, cereais integrais, oleaginosas e sementes;
- Crudívoro – vegetariana estrita com alimentos crus ou cozinhados a temperatura inferior a 40°C;
- Flexitarianos - são aqueles que seguem a alimentação vegetariana na maior parte do tempo, mas que, ocasionalmente, comem algum tipo de carne ou outros produtos de origem animal.

Em relação às motivações à adoção do padrão alimentar vegetariano investigou-se Éticas/Morais, Saúde, Sociais, Ambientais e Religiosas para a resposta da amostra selecionada.

Já para analisar o fator atividade física dos indivíduos foi perguntado sobre a prática de alguma atividade física, e no caso afirmativo, o tempo médio em minutos, praticado por semana com as seguintes opções apresentadas para assinalar: 30min, 30-60min, 60-90min ou > 90min.

Análise de dados

Os dados antropométricos foram analisados por meio da classificação do estado nutricional utilizando o IMC que é um padrão internacional de cálculo de um indivíduo adotado pela OMS (Organização Mundial da Saúde). Realizou-se um levantamento do total de carne consumida pelos não vegetarianos para analisar o impacto no meio ambiente. No questionário dado aos indivíduos foi analisada a alimentação dos vegetarianos e não vegetarianos, utilizando a plataforma *Google Forms*®. Após toda a coleta de dados, todos os dados foram inseridos no programa Excel® 2016 e foram apresentados na forma de gráfico e tabelas.

Critério de Inclusão

Foram incluídos no estudo, homens e mulheres, dos 20 aos 60 anos que aceitaram contribuir com o estudo e que possuam o TCLE assinado.

Crítérios de Exclusão

Foram excluídos aqueles participantes que não preencherem o questionário de frequência alimentar completo e os que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Aspectos Éticos

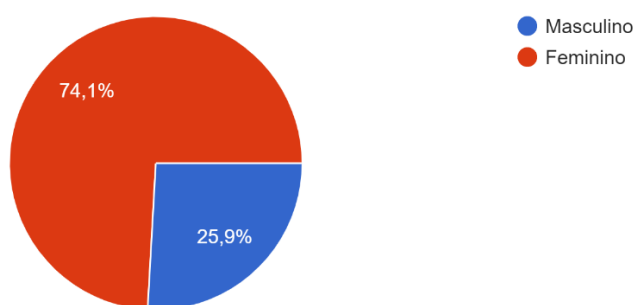
Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido Comitê de Ética em Pesquisa com o número CAAE 30121320.2.0000.0023 do Uniceub e assinatura dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados será garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

RESULTADOS

Os resultados foram obtidos através de um questionário realizado com 78 indivíduos. Dentre os participantes foi observado que 74% (n=63) é do sexo feminino e 26% (n=15) do sexo masculino e a média de idade de 30 ($\pm 13,54$) anos.

Figura 1. Distribuição dos 78 respondentes dividido por sexo. Brasília-DF, 2020.



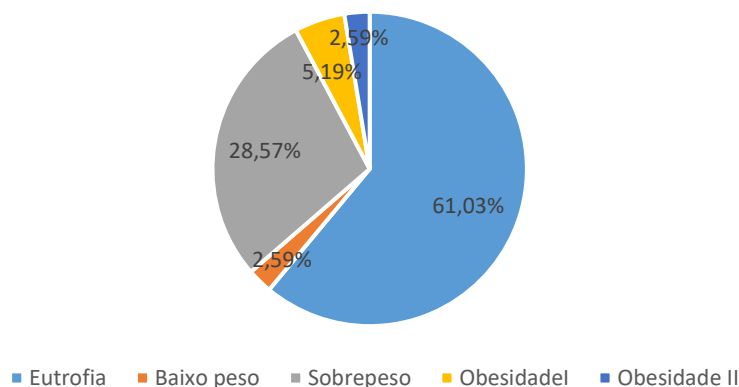
Na tabela 1 são apresentados os dados dos entrevistados em relação ao peso e estatura. Pode-se observar que a média geral obtida dos indivíduos em relação a seu peso foi de 66,3 kg e a altura média foi de 1,62m.

Tabela 1. Dados descritivos dos entrevistados. Brasília-DF, 2020.

	Média	Desvio padrão
Peso	66,34	15,78
Estatura	1,62	0,09

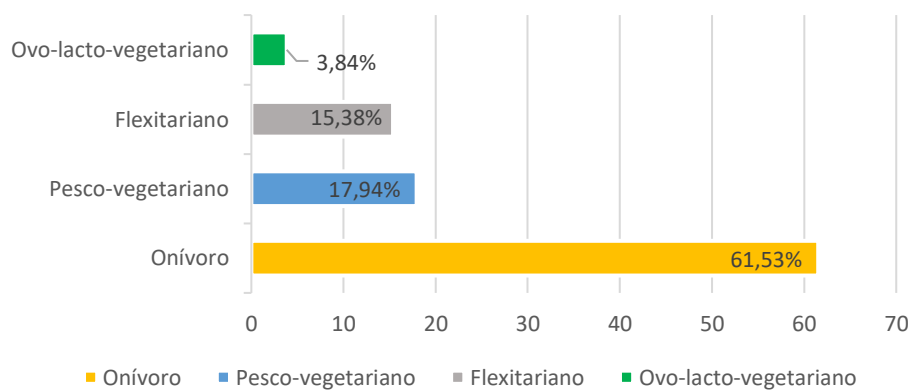
Na figura 2 observam-se os dados corporais dos indivíduos entrevistados que foram analisados por meio do IMC. Foi averiguado que 2,5% estão com baixo peso; 28,57% com sobrepeso; 5,19% com obesidade I e 2,59% com obesidade II, sendo a maioria eutróficos com 61,03%.

Figura 2. Classificação do estado nutricional segundo o IMC dos indivíduos. Brasília-DF, 2020.



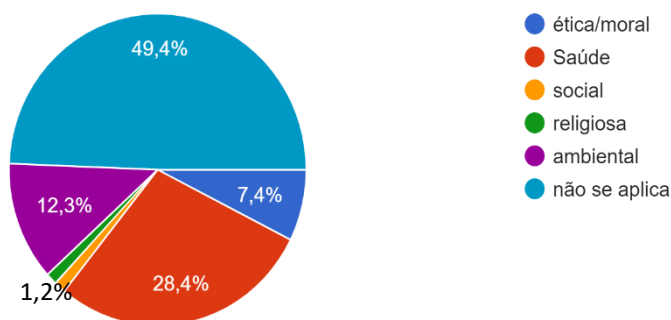
Os entrevistados foram questionados quanto ao tipo de dieta que seguiam, de acordo com a figura 3 cerca de 61,53% destes são onívoros; 17,94% pesco-vegetariano; 15,38% flexitarianos e 3,84% ovo-lacto-vegetarianos. Para as vertentes macrobiótica, crudivera e vegana obteve-se 0% de respondentes.

Figura 3. Resultado das respostas da população quando perguntada o tipo de dieta adotada. Brasília-DF, 2020.



Os dados apresentados na figura 4 mostram os resultados quando foram perguntados a motivação para adoção da dieta vegetariana; ao qual a maioria (49,4%) dos pesquisados responderam ser uma questão ética, seguido de questão de saúde (28,4%).

Figura 4. Resultado das respostas da população quando perguntada a motivação para adoção de uma dieta vegetariana dos entrevistados. Brasília-DF, 2020.



Na tabela 2, são apresentados os dados médios de peso e estatura por tipo de dieta adquirida pelo indivíduo. Observa-se que a maior frequência de respondentes são de onívoros, seguida de pesco-vegetariano. Quanto ao peso, a menor média foi relacionada à dieta ovo-lacto-vegetariana; a maior, à flexitariana.

Tabela 2. Dados dos 78 indivíduos entrevistados por tipo de dieta. Brasília-DF, 2020.

	Onívoro	Pesco-vegetariano	Flexitariano	Ovo-lacto-vegetariano
Frequência	61,5%	17,9%	15,3%	3,8%
Peso médio	66,55	66,78	74,75	61
Estatura média	1,63	1,64	1,69	1,61

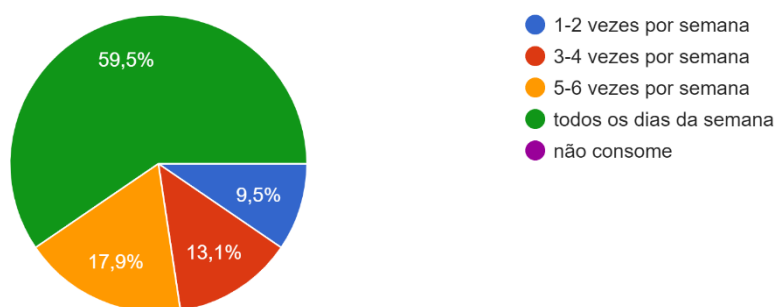
Na tabela 3 verifica-se a classificação do IMC dos entrevistados por tipo de dieta. Os dados apontaram que 61,53% dos indivíduos pesquisados são eutróficos. Como os tipos de dieta macrobiota, vegano e crudivero, representado por outros na tabela, não tiveram resposta através do questionário. Analisou-se os resultados dos tipos de dieta mais respondidas, sendo 61,5% dos respondentes onívoros, que corresponde a 62,5% do percentual de eutrófico. A dieta pesco-vegetariana, com 17,9% de respondentes, o percentual de eutróficos é de 64,28%, e a dieta flexitariana, que corresponde a 15,3% dos respondentes é de 53,84% de eutróficos.

Tabela 3. Classificação de IMC dos entrevistados por tipo de dieta. Brasília-DF, 2020.

		Baixo peso	Eutrófico	Sobrepeso	Obesidade I	Obesidade II	Total
Onívoro	Nº	2	30	12	3	1	48
	%	4,16%	62,5%	25%	6,25%	2,08%	100%
Pesco- Vegetariano	Nº	0	9	4	1	0	14
	%	0,0%	64,28%	28,57%	7,14%	0,0%	100%
Flexitariano	Nº	0	7	5	0	1	13
	%	0,0%	53,84%	38,46%	0,0%	7,69%	100%
Ovo-lacto-vegetariano	Nº	0	2	1	0	0	3
	%	0,0%	66,66%	33,33%	0,0%	0,0%	100%
Outros	Nº	0	0	0	0	0	0
	%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Total	Nº	2	48	22	4	2	78
	%	4,16%	61,53%	28,20%	5,12%	2,56%	100%

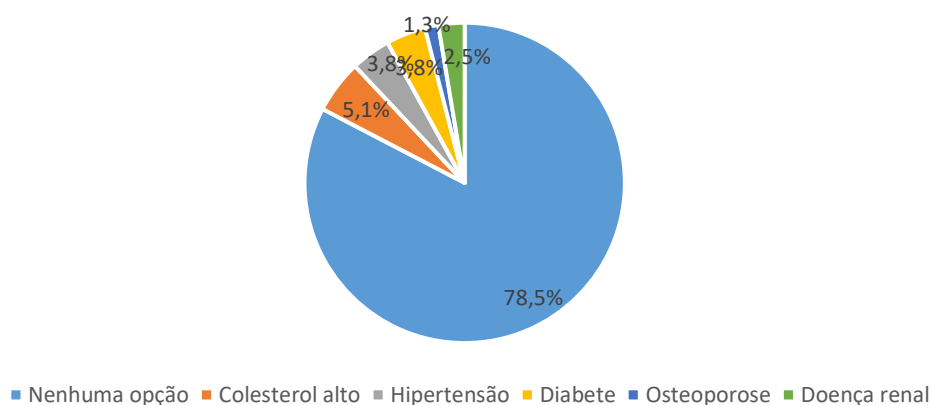
Quando foram questionados em relação a frequência do consumo de produtos de origem animal, segundo a figura 5, cerca de 59,5 % responderam que consomem todos os dias; e 9,5% consome 1 a 2 vezes por semana.

Figura 5. Resultado das respostas dos indivíduos quando perguntado a frequência do consumo de produtos de origem animal. Brasília-DF, 2020.



Quando perguntando aos indivíduos quanto a presença de alguns tipos de doenças relevantes ao estudo, obteve-se o seguinte resultado: diabetes 3,8%; osteoporose 1,3%; hipertensão 3,8%; colesterol alto 5,1%; doença renal 2,5% e nenhuma das opções 78,5%.

Figura 6. Resultado das respostas dos indivíduos quando perguntado a presença de doenças específicas. Brasília-DF, 2020.



Na tabela 4 verificou-se a relação de doenças específicas dos entrevistados por tipo de dieta. Observou-se, portanto, que os ovo-lacto-vegetarianos possuem o maior número de indivíduos sem doenças totalizando 100% dos entrevistados, seguido dos pesco-vegetarianos com 92,8%, depois os onívoros com 83,3% e, por último, os flexitarianos com 66,6% indivíduos sem enfermidades.

Tabela 4. Relação descritiva de doenças dos indivíduos entrevistados por tipo de dieta. Brasília-DF, 2020.

	Diabetes	Hipertensão	Osteoporose	Colesterol alto	Doença renal	Nenhuma
Onívoro	4,16%	4,16%	0%	4,16%	4,16%	83,3%
Pesco-vegetariano	0%	7,14%	0%	0%	0%	92,85%
Flexitariano	8,33%	0%	8,33%	16,66%	0%	66,66%
Ovo-lacto-vegetar.	0%	0%	0%	0%	0%	100%
Outros	0%	0%	0%	0%	0%	0%

As figuras 7 e 8 expressam os resultados obtidos ao questionário respondido pelos entrevistados, em relação a prática de atividade física e sua duração. Nota-se na figura 7 que 81,2% dos indivíduos diz praticar atividade física. Quando perguntado aos indivíduos quanto a duração dessa atividade física 56,5% diz praticar 60 a 90 minutos e 39,1% praticam 30 minutos.

Figura 7. Resultado das respostas dos entrevistados sobre a praticam de atividade física. Brasília-DF, 2020.

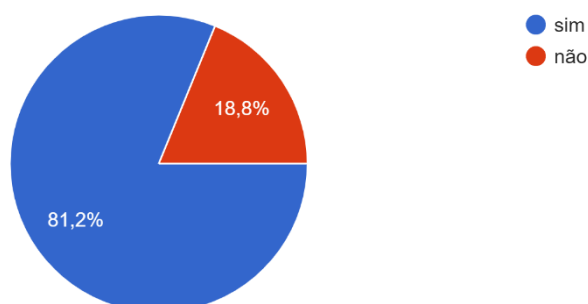
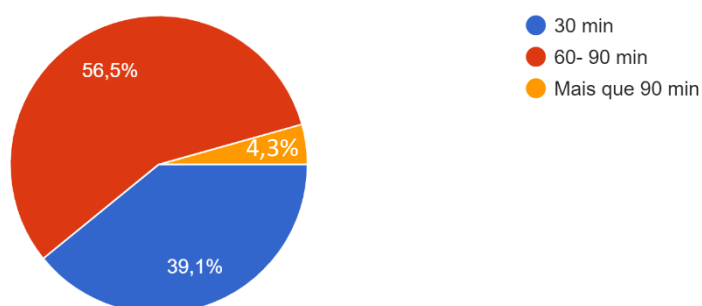
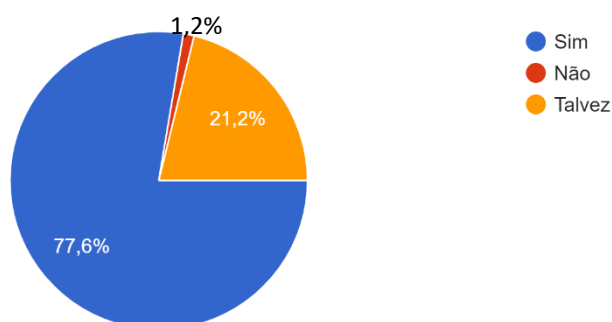


Figura 8. Resultado das respostas sobre a duração dos entrevistados que praticam atividade física. Brasília-DF, 2020.



A figura 9 parte da análise pessoal sobre a percepção da possibilidade de redução do consumo de qualquer tipo de produtos de origem animal ao menos um dia da semana. Observa-se que 77,6% disse que reduziria e 21,2% que talvez reduziria.

Figura 9. Resultado das respostas sobre a redução do consumo de qualquer tipo de produto de origem animal ao menos um dia na semana. Brasília-DF, 2020.



DISCUSSÃO

O presente estudo teve como resultados analisados que em relação ao IMC a dieta flexitariana contém 7,69% dos indivíduos com obesidade II, seguida de pesco-vegetariana com 7,14% de obesidade I e a dieta ovo-lacto-vegetariana que apesar de ter apresentado 66,6% de eutróficos, apresentou 33,3% acima do peso. Já as dietas com os melhores índices foram a dieta onívora com 62,5% eutrófico e apenas 25% acima do peso. As dietas vegana, crudivera e macrobiotica não tiveram nenhum indivíduo nessa classificação na pesquisa.

Apesar dos resultados indicarem que indivíduos que seguem uma dieta do tipo onívora, onde tem o consumo de produtos de origem animal, apresentam um bom IMC, observou-se que em relação as doenças metabólicas as dietas pesco-vegetariana e ovo-lacto-vegetariana tiveram 92,85% e 100%, respectivamente, de indivíduos sem nenhuma enfermidade. Já as dietas onívoras e flexitarianas, onde há o consumo de produtos de origem animal mais presente, obtiveram apenas 83,3% e 66,6%, respectivamente, sem nenhuma doença.

Os dados obtidos no questionário realizado foram quantitativos, mas de acordo com a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA), no ano de 2019, o brasileiro consumiu em média 42,1 kg de carne bovina, 15,3 kg de carne suína e 42,8 kg de carne de frango. Ademais, a média global da pegada hídrica apenas para um quilo de carne bovina é de 15,5 mil litros de água. Essas estatísticas mostram que o participante do estudo que se declarou onívoro tem um saldo negativo por volta de 652,55 mil litros de água, o equivalente diário a 1,81 mil litros de água só para a produção bovina. Portanto, para os 21,79% dos participantes que se declararam vegetarianos há uma economia de aproximadamente 11.093,35 mil litros de água por ano.

Além disso, 77,6% dos indivíduos, relataram estar dispostos ao menos um dia na semana a reduzir o consumo de produtos de origem animal. Possibilitando benefícios à saúde, onde também auxiliaria na redução dos impactos ao meio ambiente com a diminuição do desmatamento e emissão dos gases do efeito estufa.

Hoje a alimentação mundial é voltada para a criação de animais com a finalidade do consumo o que está se mostrando ser ambientalmente desastrosa. Uma das formas mais eficazes de mudar os hábitos em favor de um meio ambiente mais saudável e equilibrado é a alimentação vegetariana, que está sendo cada vez mais aderida pela população. Segundo a pesquisa do IBOPE (2018) 14% da população brasileira se declara vegetariana, mostrando um aumento significativo na conscientização dos brasileiros quanto ao consumo de carne. De acordo com a

Organização das Nações Unidas (ONU), o setor de produção animal é um dos maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais como desmatamento, uso excessivo de água e efeito estufa, em todas as escalas (FAO/ONU, 2009).

No estudo de Springmann *et al.* (2016) afirmaram que a redução do consumo de alimentos de origem animal da dieta e o aumento no consumo de alimentos à base de plantas podem reduzir a mortalidade em 6 a 10%. Além disso, traz benefícios à saúde do meio ambiente, já que o sistema alimentar atual é responsável por mais de um quarto de todas as emissões dos gases do efeito estufa, sendo 80% associado à produção pecuária.

Atualmente, o Guia Alimentar para a população brasileira orienta a ingestão consciente de carne por dia, como parte de uma dieta saudável para a população. Orientam também que a alimentação seja preferencialmente com alimentos in natura ou minimamente processados e predominantemente de origem vegetal. Visto que apesar dos alimentos de origem animal serem boas fontes de proteínas, possuem características que podem favorecer o risco de doenças cardiovasculares, de obesidade, e de outras doenças crônicas (MINISTÉRIO DA SAÚDE). Porém, o que se tem percebido é um aumento significativo desse consumo. Além do custo à saúde gerado pelo consumo excessivo de carne, a sua produção também acarreta um impacto significativo sobre o meio ambiente. Onde promove o desmatamento de florestas, ocupando e degradando grandes áreas de terra, resultando assim no aumento do efeito estufa, na redução da biodiversidade e na reposição de água doce (STEINFELD, 2006).

O impacto ambiental positivo de tirar a carne do prato mesmo durante apenas um dia foi perceptível após a criação do movimento Segunda Sem Carne. A Campanha Segunda Sem Carne foi lançada para conscientizar as pessoas sobre as influências que o uso de produtos de origem animal tem sobre a alimentação, os animais, a sociedade, a saúde humana e o planeta. Ressaltou-se também aos participantes a descoberta de novos sabores ao substituir a proteína animal pela proteína vegetal ao menos uma vez por semana. A adesão ao movimento foi considerada uma vitória após implementação da Alimentação Escolar Vegetariana presente desde 2011 nas escolas municipais de São Paulo, onde se mostrou um grande sucesso após ter sido poupado cerca de 436 mil Kg de carne ao longo de um ano (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2017).

As dietas vegetarianas geralmente são saudáveis, e podem fornecer benefícios de saúde na prevenção e no tratamento de determinadas doenças, com a adoção de uma dieta vegetariana variada e nutricionalmente adequada, recorrendo a produtos naturais, em detrimento de produtos alimentares excessivamente processados. O número de pessoas que mantém a alimentação sem carne tem crescido e as consequências dessa restrição ainda têm sido

estudadas. É importante avaliar o consumo alimentar e o estado nutricional desse grupo de modo a identificar as carências e planejar estratégias nutricionais que as previnam e aos seus reflexos negativos (BUENO, 2018).

Em um estudo desenvolvido por Hatjiathanassiadou *et al.* (2019) realizado no restaurante universitário da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), comparou-se os resultados da pegada hídrica (PH) nos *menus* tradicionais e vegetarianos. Percebeu-se que o valor per capita de PH foi significativamente maior no menu tradicional, com uma pegada hídrica 2,47 vezes maior, o qual está diretamente associado ao uso de produtos de origem animal, principalmente carne bovina. Este estudo reforça ainda mais que a carne tem um grande impacto ambiental, principalmente quando comparada a outras fontes de alimentos.

No estudo de Wang *et al.* (2015) também avaliou o impacto positivo da dieta vegetariana para a saúde do indivíduo. Evidências mostram a redução no risco de doenças cardiovasculares em pessoas vegetarianas. Essa dieta mostra melhoras na pressão arterial, diminuição das concentrações sanguíneas de colesterol total, LDL, HDL e não – HDL. Esses resultados têm consequências importantes na saúde pública no controle das dislipidemias por exemplo, principalmente na hipercolesterolemia, por meio de intervenção dietética. O que pode ser explicado devido às dietas vegetarianas apresentarem baixo teor de gordura saturada e colesterol, consumo variado de vegetais, frutas, grãos integrais e nozes e que aumenta a ingestão de nutrientes importantes para o sistema cardiovascular.

Porém, nem sempre a adoção de uma dieta vegetariana significa que o indivíduo vai ter uma boa saúde. Com uma grande quantidade de informações na *internet*, pessoas aderem a esse tipo de dieta muitas vezes sem orientações de um profissional nutricionista, desconhecendo os riscos à saúde e ocasionando o desequilíbrio de nutrientes (SILVA, 2015).

Entretanto, embora os vegetarianos tendam a ter um estilo de vida mais saudável do que os não vegetarianos, note-se que são necessários mais estudos que mostrem que uma dieta vegetariana bem equilibrada combinada com um estilo de vida saudável proporciona uma melhor proteção contra doenças metabólicas do que uma dieta não vegetariana equilibrada combinada com um estilo de vida saudável.

CONCLUSÃO

Percebe-se no estudo apresentado, que a adoção de uma dieta vegetariana não é garantia de estilo de vida saudável. Os dados mostraram bons resultados em relação ao IMC, mas não se sabe com clareza a motivação para a adoção da dieta vegetariana. Essa adesão pode ter sido com a intenção de melhorar a saúde ou apenas por estilo de vida.

Entre os tipos de dieta, fica evidente que existem maneiras de reduzir o consumo de produtos de origem animal como a campanha Segunda Sem Carne e a dieta flexitariana, entre outras. Com a intenção reduzir o consumo de produtos de origem animal, mas sem restrição alimentar, pode-se trazer melhoria não só à saúde do homem, mas também e a do planeta.

Este estudo foi de grande importância para o nutricionista pois ressaltou que o estilo de vida vegetariano está em crescimento entre os brasileiros, mostrando a influência não só para a saúde humana, mas também para o meio ambiente. Porém, sugere-se mais estudos sobre os benefícios de uma dieta vegetariana com redução de produtos de origem animal. O estudo evidenciou também que a dieta onívora tem uma maior adesão da população estudada e os dados coletados não foram o suficiente para se dizer que a dieta pode trazer malefícios à saúde humana.

REFERENCIAS

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. **Journal of the American Dietetic Association**, 2009.

ALDAYA M. M.; HOEKSTRA, A. Y. The water needed for Italians to eat pasta and pizza. **Journal: Agricultural Systems**, v. 103, pp. 351-360, 2010

BUENO, J. Ingestão alimentar e estado nutricional de vegetarianos e onívoros. **Revista Científica Univiçosa**, V. 10, n. 1, 2018.

CRAIG W. (2010). Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets. **Nutr Clin Practice**, v. 25, n. 6, p. 613-20, 2010.

DINU *et al.* Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies, **U.S. National Library of Medicine** 2017.

EMBRAPA, Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. Consumo Brasileiro de carne e ovos per capita – 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/home>. Acesso em: 20 jul. 2020.

HOEKSTRA, A. Y.; CHAPAGAIN, A. K. Globalization of water: sharing the Planet's freshwater resources. 1.ed. **Oxford: Blackwell Publishing**, 2008.

NASCIMENTO; SAWYER. O Vegetarianismo como Estilo de Vida e Postura de Consumo: uma análise dos fatores influentes na adoção de uma dieta vegetariana. **VI Encontro Nacional de Estudos do Consumo**, 2007.

SILVA, S. C., et al. Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável. **Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável**. Lisboa, 2015.

SVB – Sociedade Vegetariana Brasileira. Segunda sem carne: a campanha. Disponível em: <https://www.svb.org.br/pages/segundasemcarne/>. Acesso: Acesso em: 20 mai. 2020.

SPRINGMANN, Marco et al. Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *Proc Natl Acad Sci. Universidade de Minnesota*, **National Academy of Sciences**, 113 (15) 4146-4151. 2016.

HATJIATHANASSIADOU, Maria. Environmental Impacts of University Restaurant Menus: A Case Study in Brazil. 2019. Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Brasil. **Revista Sustainability** 2019, p. 11, 5157.

WANG, F., et al. Effects of vegetarian diets on blood lipids: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Jornal: Journal of the American Heart Association*, v. 4, n. 10, 2015.

APÊNDICE A

Questionário

Nome completo:

Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino

Idade:

Altura:

Peso atual:

Assinale a/s alternativa/s caso tenha:

☐ diabetes ☐ hipertensão ☐ osteoporose ☐ depressão ☐ colesterol alto

☐ doença cardíaca ☐ doença renal ☐ outros

Tipo de dieta:

☐ onívoro

☐ ovolactovegetariano

☐ pescovegetariano

☐ vegano ou vegetariano estrito

☐ macrobiótico

☐ crudívoro

☐ flexitariano

Motivação para a adoção da dieta vegetariana:

☐ ética/ moral

☐ saúde

☐ social

☐ religiosa

☐ ambiental

Frequência do consumo de produtos de origem animal:

☐ não consome

☐ 1-2 vezes por semana

☐ 3-4 vezes por semana

☐ 5-6 vezes por semana

☐ todo os dias

Prática alguma atividade física?

☐ sim ☐ não

Se sim, qual a duração?

☐ 30min

☐ 60-90 min

☐ mais que 90 min

Você estaria disposto a reduzir o consumo de origem animal ao menos um dia na semana?

☐ Sim

☐ Não

☐ talvez